

PROGRAMA de les JORNADES ARTS I SALUT 2022

- Presentació 2022: “SALUT dels músics??”

Set són set, les edicions d'aquestes jornades. I diuen que el set és màgic. Per nosaltres sí és màgic arribar fins aquí amb la mateixa força que la primera jornada, sumant professionals i companys de viatge que fa que seguim creixent. Gràcies per totes les complicitats, de present i de futur.

En aquesta setena edició on fins ara hem vist les realitats científiques de salut i transformació a través de la música i dels seus professionals, ara posem èmfasi en aquests professionals i en aquests musicoterapeutes que ells també pateixen els problemes de salut que elles i ells ajuden a curar.

Parlem de la salut dels músics i ho fem amb un interrogant, perquè ens preguntem si la professió també es preocupa de les persones que la conformen, perquè ens preguntem si aquestes persones accepten que també pateixen problemes de salut, i perquè aquests problemes de salut també es curen i se superen, ..o s'aprèn a conviure-hi. Parlem de lesions físiques, de lesions emocionals, socials, posturals, bloquejos, etc. Acompanyar el camí de la professió musical i/o terapèutica des de la mateixa musicoteràpia i d'altres disciplines, és el millor exemple de la professió que estimem, i que per això és també la nostra vocació, la nostra passió.

La música en concret, i les arts com extensió real, és la millor de les medecines antigues i modernes comprovades científica i anímicament, sense efectes secundaris i amb un llenguatge universal! Per això ens hi dediquem!

Gràcies per acompanyar-nos-hi.

PROGRAMA: “ SALUT dels músics?? ”

Divendres 11 de novembre

(15:30— Acreditació i recollida d'informació

16:00-16:15— Benvinguda ESMUC, Dra.Melissa Mercadal

16:15-18:00— Ponències i preguntes

- Dra. Rosa Casafont “Cervells compassats per la música: ressò de salut”

La música igual que l'afecte és un ressò de salut. En aquesta presentació veurem com els nostres cervells estan influïts per aquest art i com aquest art els influeix. El benefici que n'obtenim és holístic. Influeix les nostres capacitats cognitives, emocionals i la nostra salut com oients i com actors d'aquest ART de comunicació i cultura.

- Dr. Jaume Rosset “Salut (i rendiment) del músic”

La salut del músic depèn essencialment de la combinació de dos factors: les exigències a les que està sotmès el músic i la seva capacitat per adaptar-se a aquestes exigències. Ho analitzarem des d'una perspectiva de sistemes complexes i n'extraurem conseqüències pràctiques.

18:00-18:30—pausa-cafè

18:30-19:45-- Tallers 1 “Cuidem-nos!” (triari una de les opcions en la inscripció)

- Músic és cos: Mireia Mora

Explorarem d'una manera pràctica i teòrica com entendre la cura del cos del músic des de la mirada holística de la Tècnica Alexander, i veurem el potencial que té el reeducar els propis hàbits psicofísics de moviment, postura, respiració i actitud en fer música, de manera que aquests facilitin la salut, llibertat, creativitat i capacitat escènica.

- Músic és intèrpret: Ana Velázquez

Plantejem el músic com la globalitat que requereix per poder interpretar: transmetre amb tot el seu ser les seves creacions.

D'on surten? Què i com ens condiciona el fet de poder interpretar el que desitgem? El gest? El bloqueig mental? el Corporal? La vergonya? Els sentits? La posada en escena?

Com podem millorar-ho? Parlem'ho obertament. :-)

- Músic és ànima: Lluís Rissech

En totes les realitats de l'ésser humà l'eix cos-ment-esperit és l'element central que ens permet viure amb plena consciència dels nostres actes, les nostres paraules i els nostres sentiments. Treballarem des del cos, a través de la respiració i la ment per tal d'arribar a la connexió conscient amb el nostre interior, aquell que sempre està en equilibri més enllà de problemes, tensions i estrès. A través de la meditació i la música aterrem en l'ànima.

19:45-20.00-- (canvi d'aula)

20.00- 21.15—Tallers 2 (triari una segona de les opcions, diferent a la primera)

Dissabte 12 de novembre

(9.00- Acreditació

9.15-9.30 - Benvinguda 2a. Jornada

9.30-11.00 —Taller de cures -Espai Ressonàncies

A càrrec de La Lluerna, facilitadores de diàleg. Coordinat per Mar Medinyà.

El Taller de l'**Espai Ressonàncies** neix de la voluntat de trobar un espai on poder trobar-nos, conèixer-nos i parlar d'aquelles coses que ens afecten a nivell artístic i professional, per a posar-les en comú i crear una xarxa sòlida i sostenible que ens pugui acompanyar en el nostre dia a dia, però també en l'àmbit professional de la música. Creiem fermament en el poder del col·lectiu, per la qual cosa oferim un taller on l'objectiu és conversar en profunditat per poder explorar la diversitat.

11.00-11.30 —pausa i esmorzar

11.30 --- Presentació 1. *Malalts de Música: Prevenció de riscos auditius per a músics*. Amb Dr. Perfecto Herrera i Dr. Enric Guaus.

Presentació 2. *Estimar(-se) és la millor manera de viure: Musicoteràpia per a músics*. Amb Joel Funtané (Psicòleg-Musicoterapeuta).

Ser músic pot ser una professió de risc. En aquest taller es tractaran aspectes sobre les conductes de risc relatives a la salut auditiva dels músics. Després d'una breu introducció dels aspectes teòrics bàsics sobre l'acústica, la percepció i la legislació actual, s'oferiran alguns consells i recomanacions bàsiques per prevenir les lesions auditives. El taller té una orientació pràctica i les recomanacions proposades són pensades per dur-les a terme posteriorment a casa, a l'estudi, o al lloc de treball.

12.15-12.30—(pausa tècnica)

12.30— Tast de concert

13:00— Espai Acords: “Músics sense música”

Quan el músic o musicoterapeuta es veu obligat a aturar-se, volem conèixer fins quin punt també és la pròpia música qui empeny a seguir caminant. Comptem amb professionals que han patit una sotragada física i/o emocional i comparteixen el seu viatge amb nosaltres. Viurem el poder de la música, o no.

- Dr. Antoni Bulbena
- Dani Perpinyà
- Andoni Leiva
- Begoña Alberdi
- Lluís Grané

14:00— Clausura de les Jornades

14.15— Fi

Conducció de les jornades: Anna Jarque